



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2020

Überblick über die Gruppentherapie KOMPASS für Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung

Jenny, Bettina

Abstract: KeDas "Kompetenztraining in der Gruppe für Jugendliche mit einer Autismus-Spektrum-Störung" KOMPASS wurde 2004 im Ambulatorium Zürich der Psychiatrischen Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Zürich durch Bettina Jenny und Philippe Goetschel entwickelt und wird seit 2005 regelmässig durchgeführt. Es umfasst das sogenannte KOMPASS-Basis-training (Jenny, Goetschel, Isenschmid Steinhausen, 2011) und das Gruppenprogramm KOMPASS-F für Fortgeschrittene (Jenny, Goetschel, Schneebeli, Köpfl Walitza, 2019) Das KOMPASS-Gruppentraining eignet sich für weibliche und männliche Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) im gut funktionierenden Bereich (v.a. Asperger-Syndrom). Sie müssen gruppenfähig und selbst motiviert sein, neue Verhaltensoptionen zu lernen.

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-198497>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Jenny, Bettina (2020). Überblick über die Gruppentherapie KOMPASS für Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung. *Psychologie Erziehung*, (1):26-30.



Bettina Jenny

Überblick über die Gruppentherapie KOMPASS für Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung

Einleitung

KeDas "Kompetenztraining in der Gruppe für Jugendliche mit einer Autismus-Spektrum-Störung" KOMPASS wurde 2004 im Ambulatorium Zürich der Psychiatrischen Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Zürich durch Bettina Jenny und Philippe Goetschel entwickelt und wird seit 2005 regelmässig durchgeführt. Es umfasst das sogenannte KOMPASS-Basis-training (Jenny, Goetschel, Isenschmid & Steinhausen, 2011) und das Gruppenprogramm KOMPASS-F für Fortgeschrittene (Jenny, Goetschel, Schneebeli, Köpfl & Walitza, 2019)

Das KOMPASS-Gruppentraining eignet sich für weibliche und männliche Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) im gut funktionierenden Bereich (v.a. Asperger-Syndrom). Sie müssen gruppenfähig und selbst motiviert sein, neue Verhaltensoptionen zu lernen.

Description globale de la thérapie de groupe KOMPASS pour adolescents et jeunes adultes atteints d'un trouble du spectre de l'autisme

Introduction

Conçue en 2004 par Bettina Jenny et Philippe Goetschel au sein du service ambulatoire de la Clinique universitaire de psychiatrie et de psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent à Zurich, la thérapie KOMPASS (entraînant aux compétences en groupe pour jeunes atteints d'un trouble du spectre de l'autisme) est réalisée régulièrement depuis 2005. Elle comprend un entraînement de base KOMPASS (Jenny, Goetschel, Isenschmid et Steinhausen, 2011) et le programme de groupe KOMPASS-F pour avancés (Jenny, Goetschel, Schneebeli, Köpfl & Walitza, 2019).

L'entraînement de groupe KOMPASS convient pour des

adolescents et des jeunes adultes, filles ou garçons, atteints d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA) qui présentent un bon niveau de fonctionnement (notamment syndrome d'Asperger). Ils doivent être aptes à travailler en groupe et eux-mêmes motivés par le fait d'apprendre de nouveaux comportements.

Ziele

KOMPASS soll Menschen mit einer ASS helfen, sich in der sozialen Umgebung zurechtzufinden und fördert das soziale Verständnis für die als selbstverständlich betrachteten, impliziten sozialen und kulturellen Regeln, Konventionen und Werthaltungen, die den meisten „typischen“ Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen klar sind.

KOMPASS will Betroffenen eine bewusste, kontextabhängige Wahl aus verschiedenen sozialen

Verhaltensalternativen mit der Option für individuelle Ausgestaltung ermöglichen. Das KOMPASS-Training unterstützt die Entwicklung sozialer Motivation, sozialer Aufmerksamkeit für das sozio-emotionale Umfeld, des Verständnisses für die soziale Erwartungen, denen sie unterworfen sind, von Selbstvertrauen und einem Gefühl der Selbstwirksamkeit wie auch einer differenzierteren Selbst- und Fremdwahrnehmung. Das Bewusstsein für die eigenen sozialen Signale (z.B. steife Körperhaltung, Monologisieren) soll geweckt und Möglichkeiten, diese zu verändern sollen aufgezeigt werden. So lernen sie, den Eindruck, den sie bei anderen hinterlassen, bewusster zu steuern und nicht mehr nur Opfer von Fehlinterpretationen aufgrund ungenauer oder nicht so beabsichtigter Signale zu bleiben. In der „Schicksalsgemeinschaft“ der KOMPASS-Gruppe werden auch die (sozialen) Stärken betont, es wird auf ihnen aufgebaut, und sie werden zur Identitätsentwicklung genutzt. Längerfristig geht es auch um eine Veränderung des Selbstkonzepts und die Integration bisheriger und neuer sozio-emotionaler Erfahrungen, die durch das technische Erlernen soziale Kompetenzen (z.B. wechselseitige, soziale, persönliche Gesprächsführung, Entwicklung von Freundschaften) ermöglicht werden. KOMPASS unterstützt die Entwicklung sozio-emotionaler Kompetenzen, die es den Teilnehmern ermöglichen, auf eine sich ständig verändernde soziale Umwelt variable und angemessene Antworten finden zu können, anstatt sich daran zu versuchen, diese Umwelt durch rigide Verhaltensweisen möglichst unverändert zu erhalten.

Therapeutische Strategien

Die Grundhaltung bei KOMPASS ist ressourcenorientiert. Der Respekt vor den manchmal andersartigen Bedürfnissen und dem „anderen“ Erleben von Menschen mit ASS steht im Zentrum. Der Begriff 'Kompetenztraining' soll betonen, dass Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung über viele Kompetenzen verfügen, die als Ressourcen eingesetzt werden können, dass sie aber auch neue Kompetenzen erlernen. Auf der Ebene der Techniken werden auch verhaltenstherapeutische Elemente und TEACCH-Techniken (Häußler et al., 2003) einbezogen.

1. *Beachten der neuropsychologischen Hintergründe & Ressourcenorientierung:* KOMPASS beachtet

die neuropsychologischen Besonderheiten von Menschen mit ASS wie die Schwäche der Theory of Mind, die Schwierigkeiten der exekutiven Funktionen und die Erkenntnisse der Bayesian Brain-Theorie, aber auch das hohe Systematisierungsvermögen und die am Detail orientierte Informationsverarbeitung, die sogar gezielt genutzt werden, um neue soziale Verhaltensweisen zu erlernen. Strukturiertes, regelbasiertes, explizites und analytisches Lernen sind wichtige Komponenten des KOMPASS-Trainings und kommen z.B. dem Bedürfnis nach „Systemizing“ nach. Das Training bemüht sich, den Teilnehmern zu helfen, weniger Vorhersagefehler zu machen und besser mit diesen umzugehen.

2. *Sequentielle und progressive Einübung:* Jede zu erlernende sozioemotionale Kompetenz wird in kleine Teilschritte gegliedert, die zuerst separat vermittelt und geübt und dann miteinander verbunden und zu einer komplexen Fertigkeit oder einem Ablauf zusammengesetzt werden.
3. *Shaping & Prompting:* Aufgrund der Gliederung in Teilfertigkeiten und dem Bereitstellen gerade so vieler Hilfsmittel oder „Prompts“ (z.B. Hinweiskarten), welche für die Bewältigung notwendig sind, kann bei KOMPASS mit langsam ansteigendem Schwierigkeitsgrad geübt werden, sodass jeder einzelne Schritt mit großer Wahrscheinlichkeit erfolgreich bewältigt werden kann. Wenn ein Verhalten in Ansätzen da ist, wird weiter daran gearbeitet, bis es die Zielform erreicht hat und automatisiert ist.
4. *Rationales vor emotionalem Verstehen:* KOMPASS ist eine Therapie, die „vom Kopf zum Bauch“ geht, da das rationale Verstehen zuerst anvisiert und dann daraus das emotionale Verstehen begünstigt wird. Bei jeder Zielkompetenz werden deren verschiedene Aspekte dargestellt sowie die dahinterstehenden sozialen Prinzipien explizit besprochen. In der Folge merkt der Teilnehmer vielleicht, dass diese Kompetenz Spass macht und ein positives Gefühl auslöst.
5. *Implizites explizit machen:* Bei KOMPASS wird davon ausgegangen, dass (fast) jede soziale Fertigkeit bewusst erlernt und intellektuell nachvollzogen werden kann. Zu allen behandelten Themen steht ein Infoblatt zur Verfügung, das explizit zu jedem Verhalten die Überlegungen, Motivationen und

Interpretationen wie auch die konkrete Ausführung detailliert erklärt.

6. *Konzepte statt einzelne Verhaltensweisen:* Bei KOMPASS geht es nicht darum, den Teilnehmern sozial akzeptables Verhalten anzutrainieren, sondern die Teilnehmer sollen die sozialen Konzepte verstehen und wissen, durch welche Verhaltensweisen sich diese im Alltag konkretisieren. Die Verhaltensweisen lernen sie nicht einzeln, sondern als übergeordnetes Schema oder als Anleitung.
7. *Konkretisierung des Abstrakten:* Da Menschen mit einer ASS oft Mühe haben, sich Abstraktes wie z.B. einen Gesprächsablauf oder die Idee von Gegenseitigkeit vorzustellen, werden abstrakte Ideen konkret dargestellt. U.a. der Einsatz von Visualisierungen ist zum Konkretisieren hilfreich (z.B. die "Beziehungsbank" für das Prinzip der Gegenseitigkeit).
8. *Abstrahieren von Konkretem:* Um Konkretes zu abstrahieren, damit es vom Einzelfall unabhängig wird und besser generalisiert werden kann, setzt KOMPASS oft Visualisierungen (z.B. Small Talk -Grafik) und Systematisierungen (z.B. Freundschaftsprofile) ein.
9. *Einsatz von Visualisierungshilfen:* KOMPASS nutzt immer wieder und in verschiedenen Bereichen Visualisierungsmittel (z.B. Hinweiskarten/Prompts, Regulierungskarten).
10. *Struktur und Vorhersagbarkeit:* Bei KOMPASS wird nur so viel Struktur wie nötig und so wenig wie möglich eingesetzt, um nicht allenfalls nicht-adaptive rigide Verhaltensweisen zu unterstützen, flexibles Anpassen an neue Umstände zu fördern und spontanes Verhalten zu üben.
11. *Generalisierung:* Die Generalisierung wird vor allem durch den Einsatz von Beobachtungsprotokollen, Interviews und Übungen, die teilweise mit Bezugspersonen durchgeführt werden sollen, angestrebt.
12. *inzidentelles Lernen:* Wann immer möglich wird auch inzidentell gelernt: Spontan gezeigte soziale Kompetenzen werden anerkennend aufgegriffen, oder es werden freiere Situationen (z.B. Pause, soziale Aktivitäten) geschaffen, um das Erlernte spontan anzuwenden und durch konstruktives Feedback weiter auszudifferenzieren.
13. *Angebot multipler und unterschiedlicher Lernmöglichkeiten:* Die sozialen Fertigkeiten werden jeweils

auf vielfältige Weise eingeübt: Gesellschafts- und Rollenspiele, Diskussionen, schriftliche und praktische Übungen z.T. unter Beizug von Familie und Bekannten, Video-Feedback, Beobachtungsaufgaben, Arbeitsblätter sowie Interviews.

Inhalt

Im KOMPASS-Basistraining werden grundlegende soziale Fertigkeiten vermittelt und eingeübt. Diese Fertigkeiten können im Gruppensetting in 25-30 Terminen erreicht werden.

- Modul 'Emotionen': emotionaler Wortschatz (30-40 Begriffe), mimische und stimmliche Erkennen und Ausdrücken von ca. 20 verschiedenen Emotionen, Reagieren auf Gefühle anderer.
- Modul 'Small Talk': typische Small Talk-Themen, Gesprächsstruktur, die zu wechselseitiger Kommunikation verführt.
- Modul 'Nonverbale Kommunikation': Schaffen eines guten Ersteindrucks, Zeigen und Verstehen der Bedeutung verschiedener Merkmale von Körpersprache wie Körperhaltungen im Sitzen und Stehen, Nähe-Distanz, Blickkontakt, konventionelle, emotionale und ironische Mimik, beschreibende, instrumentelle, konventionelle und emotionale Gestik sowie stimmlich Gestaltungsmittel wie Lautstärke, Betonung, Sprechtempo, Pausen und Prosodie.

Im KOMPASS-Fortgeschrittenentraining wird auf den sozialen Basisfertigkeiten aufgebaut. Um alle diese Fertigkeiten zu besprechen und einzuüben, sind ca. 40 Gruppentermine notwendig. In den F-Gruppen an der KJPP wurde jeweils nur eine Auswahl der Themen bearbeitet, da im Schnitt nur 25 Termine zur Verfügung standen.

- Modul 'Komplexe Kommunikation': Erlebnisaustausches, Gruppengespräche, Signale des aktiven Zuhörens; bildliche Sprache, Witze, Jugendsprache und Ironie; konstruktives Feedback, Argumentieren, konstruktive Streitgespräche.
- Modul 'Komplexe Interaktion': Konzept 'Freundschaft', Entwicklung von Freundschaft, Konzept der sozialen Reziprozität, Komplimente, Grußmitteilungen; Partner- & Teamarbeit; Kompromisse schliesst.
- Modul 'Theory of Mind': Perspektivenwechsel, Empathie, Bilden sozialer Hypothesen, ungeschriebene

soziale Normen, soziale Hierarchen, Erscheinungsbildes, soziale Lügen.

Aufbau

KOMPASS ist eine Materialsammlung, die zu jedem Thema als Download Infoblätter, Arbeitsblätter und Beobachtungsprotokolle sowie in den beiden Praxishandbüchern viele Übungen bzw. Spiele beinhaltet. Die Therapeutinnen können sich mittels der Infoblätter über die soziale Fertigkeit sowie im Praxishandbuch über deren (wissenschaftlichen) Hintergrund und didaktische Vermittlung informieren. Dann suchen sie sich diejenigen Übungen aus, welche sie für die individuelle Zusammensetzung ihrer Gruppe benötigen, um die avisierten Ziele zu erreichen. So beinhaltet eine klar strukturierte Gruppensitzung neben der sogenannten "Befindlichkeits- bzw. Erfahrungsaustauschrunde" und Snack-Pause immer eine Mischung aus Theorievermittlung und verschiedenen Übungen sowie Trainingsaufgaben, die der Vertiefung, Selbstreflexion und Automatisierung dienen. Es sollte immer genug Material zur Verfügung stehen, um auch für schwächere Teilnehmer ausreichendes Üben zu ermöglichen. Im Verlauf beider Trainings finden jeweils drei Informationsabende für Eltern und weitere Bezugspersonen (z.B. Lehrpersonen, Ausbilder) statt.

Auf den Informationsblättern sind das Hintergrundwissen mit expliziten sozialen Begründungen aufbereitet, Begriffe definiert, Verhaltensweisen konkret beschrieben wie auch Verhaltensabläufe aufgelistet und Verhaltensstrategien beschrieben. Den Teilnehmern wird in dieser hoch strukturierten Form jenes Wissen vermittelt, das Menschen ohne Autismus im Laufe ihres Lebens durch Erfahrung und direktes Beobachten, oft implizit erlernen. Für manche Teilnehmer sind einige Informationsblätter zu schwierig formuliert, und sie profitieren mehr von der mündlichen Erläuterung.

Evaluation

Um die Wirkung des jeweils acht Monate dauernden KOMPASS-Basis- (N=108) wie auch KOMPASS-F-Trainings (N=52) zu erfassen, wurden Fragebögen von Eltern, Lehrern und Jugendlichen longitudinal zu den Zeitpunkten Prä, Post und Katamnese nach einem Jahr erhoben. Diese Daten ermöglichen eine Einschätzung der Entwicklung der Teilnehmer vor und

nach der Intervention gegenüber einem Zeitraum ohne KOMPASS-Training (Kontrollgruppe). Als Kontrollgruppe der Basisgruppe dient eine Wartegruppe (N=65), die mit einer Standardbehandlung („treatment as usual“ TAU) betreut wurde, während bei KOMPASS-F die Katamnesegruppe derjenigen, die nach dem Basistraining die Fortsetzungsgruppe nicht besucht haben, die Kontrollgruppe (N=63) darstellt, die dann nur noch TAU erhalten hat oder gar nicht mehr therapeutisch betreut wurden. Sowohl KOMPASS-B als auch KOMPASS-F zeigen nach Beobachtung der Eltern im Vergleich zu den jeweiligen Kontrollgruppen eine gute Wirksamkeit in Bezug auf die Reduktion der autistischen Verhaltensweisen und der allgemeinen Psychopathologie als auch auf die Verbesserung der Gruppenkompetenzen. Im Verlauf sinkt die autistische Symptomatik in allen Bereichen immer weiter signifikant ab und die sozialen Kompetenzen nehmen signifikant zu. Auch ein Jahr nach Ende des Basis- bzw. des Fortgeschrittenentrainings sind die Verbesserungen signifikant und deutlich sichtbar. Teilnehmer, die nach dem Basistraining noch KOMPASS-F besucht haben, ziehen daraus einen zusätzlichen Gewinn. Die signifikante Zunahme der sozialen Fertigkeiten lässt sich auch durch testpsychologische Verfahren zeigen. Detaillierte Angaben zur Evaluation finden sich sowohl in KOMPASS-F (Jenny et al., 2019) als auch in der Neuauflage des KOMPASS-Basisbuch (Jenny et al., 2020). Angesichts der guten Entwicklung der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die KOMPASS besucht haben, würde sich KOMPASS für eine Adaptation für Kindergruppen im Primarschulalter eignen.

Literatur

- Häußler, A. (2005). Der TEACCH Ansatz zur Förderung von Menschen mit Autismus: Einführung in Theorie und Praxis. Borgmann Media.
- Jenny, B., Goetschel, P., Schneebeli, M., Rosinelli-Isenschmid, M. & Steinhausen, H.-C. (2011, 2. Auflage 2020). KOMPASS – Zürcher Kompetenztraining für Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störungen: Ein Praxishandbuch für Gruppen- und Einzelinterventionen. Stuttgart: Kohlhammer.
- Jenny, B., Goetschel, Ph., Schneebeli, M., Köpfl, S. & Walitza, S. (2019). KOMPASS-F: Zürcher Kompetenztraining für Fortgeschrittene für Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung: Ein Praxishandbuch für Gruppen- und Einzelinterventionen. Stuttgart: Kohlhammer.

Autorin:

Dr. phil. Bettina Jenny (1965), ehemalige Primarlehrerin, klinische Psychologin und personenzentrierte Psychotherapeutin. Sie arbeitet seit 1994 in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich als Diagnostikerin und Einzel- und Gruppentherapeutin und ist seit deren Gründung an der Fachstelle Autismus unterdessen als leitende Psychologin tätig. Sie leitete die Weiterentwicklung, Evaluation und Publikation des Kompetenztraining in der Gruppe für Jugendliche und junge Erwachsene mit ASS (KOMPASS).

Arbeitsort:

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Universität Zürich
Neumünsterallee 9
8032 Zürich

043 499 26 26
kjpp.ambizh@puk.zh.ch